



## TỜ THÔNG TIN

### Thông Tin Cần Biết về Bệnh Cúm và Thuốc Ngừa Bệnh Cúm

Vietnamese translation of "Key Facts about Influenza and Influenza Vaccine"  
<http://www.cdc.gov/flu/keystats.htm>

#### Bệnh Cúm (cũng có tên là Cảm Cúm) là gì?

Cảm cúm là một bệnh hô hấp truyền nhiễm do siêu vi bệnh cúm gây ra. Cảm cúm có thể ở thể nhẹ đến nặng, và đôi lúc cũng có thể gây tử vong. Biện pháp tốt nhất để phòng ngừa bệnh này là chích ngừa cảm cúm vào mỗi mùa thu.

Hàng năm tại Hoa Kỳ, có trung bình:

- từ 5% đến 20% dân số bị cảm cúm;
- hơn 200,000 người phải nhập viện do các biến chứng của cảm cúm, và;
- khoảng 36,000 người bị tử vong do cảm cúm.

Một số người, thí dụ như lão niên, trẻ thơ, và những người có bệnh trạng nào đó, có nguy cơ cao bị các biến chứng nghiêm trọng của cảm cúm.

#### Triệu Chứng của Cảm Cúm

Triệu chứng của cảm cúm gồm:

- sốt (thường là sốt cao)
- nhức đầu
- vô cùng mệt mỏi
- ho khan
- viêm họng
- sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- đau nhức cơ bắp
- Triệu chứng của bao tử, thí dụ như buồn nôn, ói mửa, và tiêu chảy, cũng có thể xảy ra nhưng phổ biến ở trẻ em nhiều hơn người lớn.

#### Biến Chứng của Cảm Cúm

Biến chứng của cảm cúm có thể gồm có viêm phổi do vi khuẩn, cơ thể mất nước, và bệnh mãn tính ngày càng tồi tệ hơn, thí dụ như suy tim xung huyết, bệnh suyễn, hoặc bệnh tiểu đường. Trẻ em có thể bị các vấn đề về xoang và nhiễm trùng tai.

#### Phương Thức Lây Truyền Cảm Cúm

Siêu vi cảm cúm lây truyền qua bụi nước của đường hô hấp khi ho và hắt hơi. Chúng thường lây truyền từ người sang người, thế nhưng đôi lúc vẫn có người bị nhiễm do họ sờ vào những nơi có siêu vi cảm cúm và sau đó lại sờ vào miệng hay mũi. Hầu hết những người lớn khỏe mạnh đều có thể lây bệnh cho người khác khởi đầu 1 ngày **trước khi** xuất hiện triệu chứng và lên đến 5 ngày **sau khi** phát bệnh. **Điều đó có nghĩa là quý vị có thể lây cảm cúm cho người khác trước khi biết mình bị bệnh, cũng như trong lúc quý vị bị bệnh.**

#### Phòng Ngừa Cảm Cúm: Đi Chích Ngừa

Biện pháp đơn giản tốt nhất để phòng ngừa cảm cúm là chích ngừa cảm cúm vào mỗi mùa thu. Có hai loại thuốc ngừa cảm cúm:

- "Thuốc chích ngừa cảm cúm" – một loại thuốc ngừa cảm cúm vô hại (chứa siêu vi đã chết) dùng để chích. **Chích ngừa cảm cúm** được chấp thuận cho sử dụng ở những người trên 6 tháng, kể cả người khỏe mạnh và người có bệnh mãn tính.
- Thuốc xịt mũi ngừa cảm cúm – một loại thuốc ngừa có chứa siêu vi cảm cúm còn sống và suy yếu để không gây cảm cúm, đôi lúc được gọi là LAIV (Live Attenuated Influenza Vaccine, hay "Thuốc Ngừa Cảm Cúm có Siêu Vi Còn Sống và Suy Yếu"). LAIV được chấp thuận cho sử dụng ở những người khỏe mạnh từ 5 đến 49 tuổi và không có thai.

## Mọi Người Cần Phải Biết Gì về Bệnh Cúm và Thuốc Ngừa Bệnh Cúm

(tiếp theo trang trước)

Khoảng hai tuần lễ sau khi chích ngừa, cơ thể sẽ sinh thêm kháng thể để đề kháng việc lây nhiễm siêu vi cảm cúm. Thuốc ngừa cảm cúm không giúp cơ thể đề kháng những chứng bệnh giống bệnh cúm do các siêu vi khác gây ra.

### Nên Chích Ngừa vào Lúc Nào

Tháng Mười và tháng Mười Một là thời gian tốt nhất để chích ngừa, nhưng nếu chích ngừa vào tháng Mười Hai hay những tháng sau đó cũng vẫn có hiệu quả. Mùa cảm cúm có thể khởi đầu ngay từ tháng Mười và kéo dài đến tận tháng Năm.

### Ai Nên Chích Ngừa?

Nói chung, bất cứ người nào muốn giảm nguy cơ bị cảm cúm đều có thể đi chích ngừa. Tuy nhiên, vẫn có những người nên đi chích ngừa hàng năm. Họ là những người có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng của cảm cúm hoặc sống chung hay chăm sóc cho những người có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng. Những người nên chích ngừa hàng năm:

#### 1.) Người có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng của cảm cúm:

- Những người từ 65 tuổi trở lên;
- Những người cư trú tại các viện dưỡng lão và cơ sở chăm sóc dài hạn khác có người bị bệnh tật triền miên;
- Người lớn và trẻ em từ 6 tháng trở lên bị bệnh tim hoặc phổi mãn tính, kể cả bệnh suyễn;
- Người lớn và trẻ em từ 6 tháng trở lên cần chữa trị y tế thường xuyên hoặc nhập viện trong năm ngoái do bị bệnh chuyển hóa (giống như bệnh tiểu đường), bệnh thận mãn tính, hoặc suy giảm hệ miễn dịch (kể cả gặp vấn đề về hệ miễn dịch do dùng thuốc hay bị nhiễm siêu vi liệt bại kháng thể [HIV/AIDS (bệnh liệt kháng)] gây ra);
- Trẻ em từ 6 tháng đến 18 tuổi được điều trị dài hạn bằng thuốc aspirin. (Nếu trẻ em dùng thuốc aspirin trong lúc các em mắc bệnh cúm thì có nguy cơ bị hội chứng Reye);
- Phụ nữ có thai trong mùa bệnh cúm;
- Tất cả trẻ em từ 6 đến 23 tháng;
- Những người có bất cứ bệnh trạng nào có thể làm suy giảm chức năng hô hấp hoặc điều tiết dịch hô hấp (đó là, bệnh trạng gây khó thở hoặc khó nuốt, thí dụ như chấn thương hay bệnh não, tổn thương tủy sống, động kinh, hoặc bệnh thần kinh hay cơ bắp khác).

2.) Người từ 50 đến 64 tuổi. Do gần một phần ba trong số những người từ 50 đến 64 tuổi tại Hoa Kỳ có một hay nhiều bệnh trạng làm cho họ thêm nguy cơ bị biến chứng nghiêm trọng của cảm cúm nên tất cả những người từ 50 đến 64 tuổi đều được khuyến nghị nên đi chích ngừa.

3.) Người nào có thể lây cảm cúm cho những người có nguy cơ cao bị biến chứng. Bất cứ người nào tiếp xúc gần gũi với những người thuộc nhóm có nguy cơ cao (xem bên trên) đều nên đi chích ngừa. Kể cả toàn bộ nhân viên chăm sóc sức khỏe, người có thể lây bệnh trong gia hộ và người giữ những đứa trẻ từ 6 đến 23 tháng ở nhà trẻ, và người trông nom những người từ 65 tuổi trở lên.

### Ai Không Nên Chích Ngừa

Cũng có một số người không nên chích ngừa mà không cần tham vấn trước với bác sĩ. Bao gồm:

- Những người bị dị ứng nghiêm trọng với trứng gà.
- Những người có phản ứng nghiêm trọng với thuốc ngừa cảm cúm trước đây.
- Những người bị hội chứng Guillain-Barré (GBS) trong vòng 6 tuần lễ sau khi chích ngừa cảm cúm.
- Trẻ em dưới 6 tháng (không chấp thuận cho dùng thuốc ngừa cảm cúm ở nhóm tuổi này).
- Những người mắc bệnh vừa phải hay trầm trọng có bị sốt thì chỉ được chích ngừa khi các triệu chứng của họ thuyên giảm.

Nếu quý vị muốn biết xem mình có nên chích ngừa cảm cúm hay không, xin tham vấn với nơi chăm sóc sức khỏe.

**Mọi Người Cần Phải Biết Giè về Bệnh Cúm và Thuốc Ngừa Bệnh Cúm**  
(tiếp theo trang trước)

For more information, visit [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu), or call CDC at (800) CDC-INFO (English and Spanish) or (888) 232-6358 (TTY).